ثانياً : اختبار الشره العصبي (*) Bulimia Test

أعد هذا الاختبار ثيلين وآخرون .Thelen et al (1996) وذلك لتقدير السلوكيات التى تتعلق بالشره أو النهم العصبي ، والاختبار أداة صادقة للتعرف على أو تحديد الأفراد الذين تنطبق عليهم محكات الدليل التشخيصى الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية (DSM - IV) المتعلقة بالشره العصبي ، ويعتبر هذا الاختبار وسيلة هامة لتحديد اضطراب الشره العصبي لدى العينات السكانية غير الكلينيكية وخاصة طلاب وطالبات الجامعة ، ويتكون الاختبار من 28 عبارة أو سؤالاً وذلك إلى جانب خمس فقرات أخرى أضيفت للاختبار لقياس الكذب ، ويلي كل منها خمس اختيارات ، ويطلب من المفحوص أن يختار واحدة منها ثم يقوم بوضع دائرة حول الرقم المجاور لتلك العبارة التى اختارها سواء كان 1 أو 2 أو 3 أو 4 أو 5 والتي تتفق مع وجهة نظره أو تنطبق عليه .

ولإعداد الاختبار فى صورته العربية قام مجدي الدسوقي (2001) بترجمة عباراته وقد كان حريصاً على أن تتم الترجمة إلى اللغة العربية بأكبر درجة من درجات الحياد والموضوعية بحيث لا يتغير المعنى بأى حال من الأحوال ولا تختل الدلالات التى هدف المؤلفون الأصليون إلى إبرازها فى ثنايا عبارات الاختبار ، وبعد ذلك تم عرض الترجمة على عدد من أساتذة اللغة الإنجليزية لمطابقة الترجمة العربية على النص الإنجليزى لتوضيح ما إذا كانت الترجمة العربية تنقل نفس المعنى المقصود باللغة الإنجليزية أم لا ، وبعد أن تم الاطمئنان إلى أن الترجمة قد وصلت إلى درجة معقولة من الدقة تم إجراء الترجمة العكسية من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية بواسطة أستاذين

(*) الاختبار منشور بمكتبة الأنجلو المصرية .

متخصصين فى اللغة الإنجليزية قام كل منهما على حدة – دون الاطلاع على النسخة الإنجليزية – بترجمة النص العربى إلى الإنجليزية وعند القيام بالمطابقة بين النصين الإنجليزيين المترجمين والنص الأصل ي تبين أن الترجمة مطابقة تماماً للنص الأصلي .

وبعد ذلك تم عرض الاخت با ر على خمسة محكمين من أساتذة الصحة النفسية للتعرف على مدى ملاءمة عبارات أو أسئلة الاختبار لقياس الشره أو النهم ، وقد أسفرت هذه الخطوة عن استبعاد عبارة واحدة لعدم ملاءمتها للبيئة المصرية وبذلك أصبح الاختبار فى صورته النهائية يتكون من 27 عبارة أو سؤالاً إلى جانب خمس عبارات أخرى لقياس نزعة المفحوص إلى الصدق أو الكذب فى استجابته على الاختبار ، وبعد ذلك تم تطبيق الاختبار على عينة مبدئية من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ، وكذلك عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، وذلك للتأكد من وضوح عبارات وأسئلة الاختبار والوقوف بشكل دقيق على أى مشكلات تتعلق بفهم العبارات أو الأسئلة أو التطبيق أو التصحيح ، وقد اتضح أن الاختبار على درجة عالية من البساطة والوضوح ، وأنه مناسب للتطبيق على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ، وكذلك طلاب وطالبات الجامعة ، ويتم تصحيح الاختبار بجمع الدرجات الت ي يحصل عليها المفحوص أو المفحوصة على كل فقرة أو سؤال للحصول على الدرجة الكلية على الاختبار ، ويتم حساب الدرجة الكلية على الاختبار كالآتي :

الدرجة الكلية = 3 (للعبارة أو السؤال الأول) + 2 (للعبارة أو السؤال الثاني) +4 (للعبارة أو السؤال الثالث) + 5 (للعبارة أو السؤال الرابع) +

.... وهكذا بالنسبة لباقى العبارات أو الأسئلة التى يتكون منها الاختبار مع ملاحظة أن :

- الفقرات التي تحمل أرقام 2 ، 5 ، 7 ، 8 ، 9 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 18 ، 20 ، 23 ، 25 ، 26 ، 28 ، 31 تصحح فى الاتجاه العكسى .
- الفقرات التي تحمل أرقام 6 ، 10 ، 24 ، 27 ، 28 أضيفت للاختبار لقياس الكذب أو التحقق من نزعة المفحوص إلى الصدق أو الكذب فى استجابته على الاختبار ، وهذه الفقرات لا توضع درجاتها فى الاعتبار عند حساب الدرجة الكلية على الاختبار .

وتم حساب الصدق والثبات بطرق متعددة ؛ حيث تم التوصل إلى معاملات صدق وثبات عالية يمكن الاطمئنان إليها عند استخدام الاختبار فى البيئة المصرية ، وفيما يلى عرض لكراسة الأسئلة المكونة لهذا الاختبار .

بيانات أولية :

الاسم : .... النوع (ذكر / أنثى)

المدرسة / الكلية : ....

الفرقة الدراسية : .... الشعبة أو التخصص : ....

تاريخ الميلاد : ....

تاريخ الإجراء : ....

بيانات أخرى : ....

تعليمات :

يعرض عليك فيما يلى مجموعة من العبارات والأسئلة التى تحدد وجهة نظرك حول نفسك ويلى كل سؤال خمسة استجابات .

المرجو منك :

- قراءة كل عبارة أو سؤال بدقة ثم الإجابة على أى منها وذلك بوضع دائرة حول الرقم المجاور للإجابة التى اخترتها والتى تتفق مع وجهة نظرك أو تنطبق عليك .
- التأكد من قراءة الإجابات الخمس التى تلى كل عبارة أو سؤال جيداً قبل أن تختار واحدة منها .
- لا تترك عبارة أو سؤالاً دون الإجابة عليه .

ومما يجب التأكيد عليه أن استجابتك على العبارات أو الأسئلة التى يتكون منها الاختبار تحاط بالسرية التامة ، ولا تستخدم فى غير أغراض البحث العلمى ؛ لذلك يجب أن تكون أميناً فى استجابتك على العبارات والأسئلة المكونة للاختبار .

وشكراً على تعاونك

1- أنا راضٍ عن أسلوب تناولى للطعام .

1 أوافق بشدة .

2 أوافق .

3 لا أوافق إلى حد ما .

4 لا أوافق.

5 لا أوافق بشدة .

2- هل تعتبر نفسك فى الوقت الحالي من الأفراد الذين يتناولون الطعام بشره أو نهم ؟ .

1 بالتأكيد .

2 نعم .

3 نعم إلى حد ما .

4 من الممكن .

5 لا .

3- هل تشعر بأنك تتحكم فى كمية الطعام التى تتناولها ؟ .

1 معظم أو كل الوقت .

2 فى كثير من الأحيان .

3 من وقت إلى آخر أو على فترات .

4 نادراً .

5 لا أتحكم فى ذلك .

4- أنا راضٍ عن شكل وحجم جسمى .

1 فى معظم الأحيان .

2 أحياناً .

3 من وقت إلى آخر أو على فترات .

4 نادراً .

5 غير راضٍ .

5- عندما أشعر أننى غير قادر على التحكم أو السيطرة على طريقة تناولى للطعام أحاول أن أتخذ إجراءات صارمة لكى أعود إلى رُشدى ، وتتمثل هذه الإجراءات فى اتباع نظام غذائي صارم ، أو الامتناع عن تناول الطعام لمدة معينة ، أو استخدام الملينات ومدرات البول ، أو التقيؤ عن قصد ، أو مزاولة التمرينات الرياضة العنيفة .

1 فى معظم الأحيان .

2 عادةً .

3 من وقت إلى آخر أو على فترات .

4 أحياناً .

5 أتحكم دائماً فى طريقة تناولى للطعام .

6- أستخدم الملينات (اللبوس أو الأقماع) لكى تساعدنى على التحكم فى وزنى .

1 مرة واحدة أو أكثر فى اليوم .

2 من ثلاث إلى ست مرات فى الأسبوع .

3 مرة أو مرتان فى الأسبوع .

4 من مرتين إلى ثلاث مرات فى الشهر .

5 مرة واحدة فى الشهر أو لا أتناول أى ملينات .

7- أنزعج وتنتابنى الهواجس بشأن حجم وشكل جسمى .

1 فى معظم الأحيان .

2 عادة .

3 من وقت إلى آخر أو على فترات .

4 أحياناً .

5 لا يحدث ذلك بالمرة .

8- فى أوقات كثيرة أتناول كمية كبيرة من الطعام وبسرعة .

1 أكثر من مرتين فى الأسبوع .
2 مرتان فى الأسبوع .
3 مرة واحدة فى الأسبوع .
4 من مرتين إلى ثلاث مرات فى الشهر .
5 مرة واحدة فى الشهر أو لا يحدث ذلك مطلقاً .

9- يندهش الناس إذا عرفوا كمية الطعام التى أتناولها فى المرة الواحدة .

1 بالتأكيد .
2 من المحتمل جداً .
3 من المحتمل .
4 إلى حد ما .
5 غير متأكد .

10- أمارس التمرينات الرياضية العنيفة لكى أحرق السعرات الحرارية .

1 أكثر من ساعتين فى اليوم .
2 حوالى ساعتين فى اليوم .
3 أكثر من ساعة وأقل من ساعتين فى اليوم .
4 ساعة واحدة أو أقل فى اليوم .
5 لا أمارس التمرينات الرياضية .

---

١١ - هل يشغلك شكل ووزن جسمك ؟ .

1 كثيراً جداً .
2 كثيراً .
3 أكبر من المتوسط .
4 أقل من المتوسط .
5 فى المتوسط .

١٢ - لا أتناول أى أطعمة خوفاً من عدم قدرتى على التوقف .

1 في معظم الأحيان .
2 عادة .
3 من وقت إلى آخر أو على فترات .
4 أحياناً .
5 لا يحدث ذلك بالمرة .

13- أشعر بالضيق الشديد لاعتقادي بأنني بدين أو ربما يزداد وزني فيما بعد .
1 في معظم الأحيان .
2 عادة .
3 من وقت إلى آخر أو على فترات .
4 أحياناً .
5 لا يحدث ذلك بالمرة .

14- كم مرة تتقيأ فيها عن قصد أو عمد بعد تناولك للطعام ؟ .
1 مرتين أو أكثر في الأسبوع .
2 مرة واحدة في الأسبوع .
3 من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع .
4 مرة واحدة في الشهر .
5 لا يحدث ذلك مطلقاً .

15- أتناول قدراً كبيراً من الطعام حتى عندما لا أكون جائعاً .
1 كثيراً جداً .
2 كثيراً .
3 من وقت إلى آخر أو على فترات .
4 أحياناً .
5 لا يحدث ذلك بالمرة .

16- طريقة تناولى للطعام تختلف عن طريقة معظم الناس .

1 فى معظم الأحيان .
2 عادة .
3 من وقت إلى آخر أو على فترات .
4 أحياناً .
5 غير متأكد .

17- بعد أن أتناول الطعام بشره أو نهم أتبع إحدى الإجراءات التالية لكى أتجنب الزيادة فى الوزن ، وتتمثل هذه الإجراءات فى اتباع نظام غذائي صارم ، أو الامتناع عن تناول الطعام لمدة معينة ، أو استخدام الملينات ، ومدرات البول ، أو التقيؤ عن قصد ، أو مزاولة التمرينات الرياضية العنيفة .

1 لا أتناول الطعام بشره أو نهم .
2 نادراً .
3 من وقت إلى آخر أو على فترات .
4 فى كثير من الأحيان .
5 معظم أو كل الوقت .

18- عند تناولي للطعام بشره أو نهم أميل إلى تناول الأطعمة التى بها نسبة عالية من الكربوهيدرات كالحلوى ، والخبز ، والبطاطس ، والأرز ، والمكرونة ... إلخ .

1 فى معظم الأحيان .
2 عادة .
3 من وقت إلى آخر أو على فترات .
4 أحياناً .
5 لا أتناول الطعام بشره أو نهم .

19- مقارنة بالآخرين فإن قدرتى على السيطرة أو التحكم فى طريقة تناولى للطعام ينطبق عليها أحد الاختيارات التالية .

1 أكبر من قدرة الآخرين .
2 نفس قدرة الآخرين تقريباً .
3 أقل من قدرة الآخرين .
4 أقل بكثير من قدرة الآخرين .
5 لا أستطيع أبداً أن أسيطر أو أتحكم فى طريقة تناولى للطعام .

20- أصف نفسى فى الوقت الحاضر بأننى من الذين ينتمون إلى نمط الأكل القهرى (أي فترات من الأكل لا يمكن التحكم فيها أو السيطرة عليها) .

1 بالتأكيد .
2 نعم .
3 غالباً .
4 إلى حد ما .
5 غير متأكد .

21- هل تكره الطريقة التى يبدو عليها جسمك بعد تناولك للطعام بشره أو نهم ؟ .

1 غير متأكد .
2 أحياناً .
3 من وقت إلى آخر أو على فترات .
4 عادة .
5 فى معظم الأحيان .

22- عندما أحاول أن أتجنب الزيادة فى الوزن ، أشعر أنه يجب اللجوء إلى اتباع نظام غذائي صارم ، أو الامتناع عن تناول الطعام لمدة معينة ، أو استخدام الملينات ، ومدرات البول ، أو التقيؤ عن قصد ، أو مزاولة التمرينات الرياضية العنيفة .

1 لا يحدث ذلك بالمرة .

2 نادراً .

3 من وقت إلى آخر أو على فترات .

4 عادةً .

5 فى معظم الأحيان .

23- هل تعتقد أنه من السهل بالنسبة لك أن تتقيأ بدرجة أسهل من معظم الناس ؟ .

1 نعم لأن ذلك لا يمثل مشكلة بالنسبة لى .

2 نعم لأنه من السهل أن أفعل ذلك .

3 من الممكن أن أفعل ذلك .

4 تقريباً كما يفعل معظم الناس .

5 لا أستطيع أن أفعل ذلك بسهولة .

24- هل تستخدم مدرات البول (حبوب الماء) لكى تساعدك على التحكم فى الوزن ؟ .

1 لا أستخدم أية مدرات للبول .

2 نادراً .

3 أحياناً .

4 من وقت إلى آخر أو على فترات .

5 كثيراً جداً ما أفعل ذلك .

25- هل تشعر بأن الطعام يتحكم أو يسيطر على حياتك ؟ .

1 فى معظم الأحيان .

2 عادة .

3 من وقت إلى آخر أو على فترات .

4 أحياناً .

5 لا يحدث ذلك بالمرة .

26- عند تناولك لكمية كبيرة من الطعام ، ما معدل السرعة الذى تتناول بها طعامك عادة ؟ .

1 بطريقة أسرع بكثير من معظم الناس .
2 بطريقة أسرع من معظم الناس .
3 بطريقة أسرع قليلاً من معظم الناس .
4 بنفس معدل سرعة معظم الناس .
5 أقل سرعة من معظم الناس .

---

٢٧ -هل تستخدم الملينات أو اللبوس لكى تساعدك على التحكم فى الوزن ؟ .

1 لا أستخدم أية ملينات .
2 نادراً .
3 أحياناً .
4 من وقت إلى آخر أو على فترات .
5 كثيراً جداً ما أفعل ذلك .

28- بعد أن أتناول الطعام بشره أو نهم أشعر أننى :

1 بدين جداً ومترهل لدرجة أننى لا أستطيع أن أتحمل ذلك .
2 بدين للغاية .
3 بدين .
4 بدين إلى حد ما .
5 لا توجد مشكلة بشأن ما يبدو عليه جسمى .

29- مقارنة بالآخرين فإن قدرتى على التحكم فى كمية الطعام التى أتناولها تكون :

1 نفس الكمية التى يتناولها الآخرون .
2 أقل قليلاً من الكمية التى يتناولها الآخرون .
3 أقل من الكمية التى يتناولها الآخرون .
4 أقل كثيراً من الكمية التى يتناولها الآخرون .
5 أقل بدرجة كبيرة جداً من الكمية التى يتناولها الآخرون .

30- كم عدد المرات فى المتوسط – فى الأشهر الثلاثة الماضية – التي تناولت فيها الطعام بنهم أو شره " أى تناولت طعامك بطريقة لا يمكن التحكم فيها إلى حد أنك شعرت بالامتلاء الشديد " ؟ .

1 مرة واحدة فى الشهر أو لم يحدث ذلك أبداً .

2 من مرتين إلى ثلاث مرات فى الشهر .

3 مرة واحدة فى الأسبوع .

4 مرتان فى الأسبوع .

5 أكثر من مرتين فى الأسبوع .

31- معظم الناس الذين أعرفهم يندهشون من بدانتى خاصة بعد تناولى لكميات كبيرة من الطعام .

1 بالتأكيد .

2 نعم .

3 غالباً .

4 إلى حد ما .

5 لا أتناول أبداً الطعام بنهم أو شره .

32- أستخدم مدرات البول أو حبوب الماء لكى تساعدنى على التحكم فى الوزن .

1 ثلاث مرات فى الأسبوع أو أكثر .

2 مرة أو مرتين فى الأسبوع .

3 من مرتين إلى ثلاث مرات فى الشهر .

4 مرة واحدة فى الشهر .

٥ لا أستخدم أية مدرات للبول .